



兵庫県立芦屋特別支援学校

月	火	水	木	金
<こんげつのもくひょう> すききらいせず にたべよう！ 誰にでも苦手なものはあると思いますが、一口は必ず食べるようにしましょう。もしかしたら、食べず嫌いかもしれませんよ。 			1 ぎゅうにゅう ごはん とうふチャンプルー にんじんシリシリ もずくじる 	2 ぎゅうにゅう たこめし ぶたにくのしょうがいため あげなすのみそしる すいかゼリー 
5 ぎゅうにゅう ごはん マーボーなす のりのナムル ちゅうかたまごスープ 写真ありません。 	6 ぎゅうにゅう・ごはん えいのからあげ そえやさい いろどりサラダ みそしる 	7 ぎゅうにゅう さけとコーンのおすし とりにくのカレーやき ごまあえ そうめんじる 	8 ぎゅうにゅう ごはん あかうおのにつけ ゆばサラダ みそしる 警報のため休校 	9 ぎゅうにゅう ビビンバ たまごスープ 
12 ぎゅうにゅう ロールパン スパゲティナポリタン ゴーヤサラダ 写真ありません。 	13 ぎゅうにゅう・ごはん しおにくじゃが たくあんあえ みそしる 写真ありません。 	14 ぎゅうにゅう・ごはん さばのみそやき わかめのすのもの すましじる・ゆでとうもろこし 	15 ぎゅうにゅう・ごはん ゴーヤのかきあげ くきわかめのごまあえ とんじる・あじつけのり 	16 ぎゅうにゅう・ぎゅうめし きりぼしだいこんの レモンふうみサラダ いしかりじる 
19 ジョア なつやさいかー チキンカツ コールスローサラダ 	湿度の高い、暑い日が続いています。「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、夏バテ気味の人はいませんか？夏バテ対策には規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。夏休みでも早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、夏を元気に過ごしましょう。   たんぱく質を 食べて、夏バ テ防止！			